คู่มือการปฏิบัติจากรายงานวิจัยเรื่อง:

การประยุกต์ใช้เมตตากรรมฐาน ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี



หัวหน้าโครงการวิจัย: พระจาตุรงค์ ชูศรี(อาจารสุโภ), ผศ.ดร.
ผู้ร่วมวิจัย: พระมหายงยุทธ พลมั่น(ธีรธมฺโม), ผศ.ดร.



คู่มือการปฏิบัติจากรายงานวิจัยเรื่อง:

การประยุกต์ใช้เมตตากรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคในศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี

พระจาตุรงค์ ชูศรี(อาจารสุโภ), ผศ.ดร.

พระมหายงยุทธ พลมั่น(ธีรธมฺโม), ผศ.ดร.

คู่มือการปฏิบัติจากรายงานวิจัยเรื่อง:
การประยุกต์ใช้เมตตากรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคในศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2569
จำนวนพิมพ์ 100 เล่ม
ออกแบบ จาตุรงค์ ชูศรี
พิมพ์ที่ มหาจุฬาบรรณาคาร
ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
13170.

เมตตากรรมฐานเป็นแนวทางฝึกจิตที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมุ่งพัฒนาจิตให้ประกอบด้วยความปรารถนาดี ปราศจากความโกรธ ความพยาบาท และการเบียดเบียน เมตตาจึงมิได้มีความหมายเพียงความรักหรือความปรารถนาดีในเชิงคุณธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการฝึกจิตให้สงบ อ่อนโยน ตั้งมั่น และพร้อมต่อการพัฒนาปัญญา อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

คัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์สำคัญที่อธิบายหลักและวิธีปฏิบัติเมตตากรรมฐานไว้อย่างเป็นระบบ แม้ทั้งสองคัมภีร์จะมีเป้าหมายร่วมกัน คือ การขัดเกลาจิต ลดโทสะและความพยาบาท ตลอดจนพัฒนาจิตไปสู่สมาธิและปัญญา แต่มีจุดเน้นที่แตกต่างกัน กล่าวคือ คัมภีร์วิมุตติมรรคเน้นแนวทางที่กระชับ เรียบง่าย และสอดคล้องกับประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ โดยเริ่มจากการพิจารณาโทษของความโกรธ

คุณค่าของขันติ และการสร้างสภาพจิตที่ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ก่อนขยายเมตตาจากตนเองไปสู่บุคคลอื่นและสรรพสัตว์

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายเมตตากรรมฐานอย่างละเอียดและมีลำดับขั้น โดยจัดเมตตาไว้ในหมวดพรหมวิหาร 4 และใช้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติเริ่มแผ่เมตตาแก่ตนเอง ผู้เป็นที่รัก บุคคลเป็นกลาง และบุคคลที่เป็นคู่เวร ตามลำดับ พร้อมทั้งฝึกทำจิตให้เสมอกันต่อบุคคลแต่ละประเภท จากนั้นจึงขยายเมตตาแบบไม่เจาะจง แบบเจาะจงเป็นหมวดบุคคล และแผ่ไปทั่วทุกทิศ เพื่อพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นและก้าวไปสู่เมตตาเจโตวิมุตติ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลีได้นำสาระสำคัญจากทั้งสองคัมภีร์มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน โดยเริ่มจากความเรียบง่ายของวิมุตติมรรคเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายความโกรธ ความตึงเครียด และอารมณ์ด้านลบ ทำให้จิตผ่อนคลายและเปิดรับการภาวนา เมื่อจิตมีความอ่อนโยนและมั่นคงขึ้น จึงนำลำดับและวิธีการที่เป็นระบบตามแนววิสุทธิมรรคมาเสริม เพื่อพัฒนาสมาธิให้มีกำลังและเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนา การประยุกต์ใช้ดังกล่าวจึงเป็นการผสาน **“ความเรียบง่ายเชิงปฏิบัติ”** เข้ากับ

“ความละเอียดเชิงระบบ” อย่างเหมาะสม

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยให้เป็นแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยสังเคราะห์เป็นกระบวนการ 5 ขั้น ได้แก่ **“คลายใจ–ตั้งจิต–แผ่กว้าง–รู้ตามจริง–นำไปใช้”** พร้อมนำเสนอบทปฏิบัติพื้นฐาน วิธีขยายเมตตาตามลำดับบุคคล อุบายระงับความโกรธ แผนฝึกต่อเนื่อง แนวทางสำหรับวิปัสสนาจารย์ และแบบประเมินผลการปฏิบัติ ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติควรปรับวิธีการให้เหมาะสมกับจริต พื้นฐาน และสภาพจิตของตน โดยไม่เร่งรัดหรือบังคับให้เกิดความรู้สึกที่ยังไม่พร้อม

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะช่วยให้พระนิสิต นักศึกษา พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และผู้สนใจทั่วไปสามารถเข้าใจและปฏิบัติเมตตากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง เป็นลำดับ และสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา ตลอดจนสามารถนำเมตตาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างความสงบภายใน ลดความขัดแย้งและการเบียดเบียน พร้อมทั้งพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นและก้าวหน้าบนเส้นทางแห่งสมาธิ ปัญญา และความหลุดพ้นต่อไป

หัวใจของคู่มือ

เริ่มจากความเรียบง่ายเพื่อ ‘คลายใจ’ แล้วใช้ลำดับที่เป็นระบบเพื่อ ‘ตั้งจิต’ ขยายเมตตาอย่างเสมอภาค และต่อยอดสู่สติ – ปัญญา

สาระสำคัญโดยย่อ

งานวิจัยสรุปว่า เมตตากรรมฐานในทั้งสองคัมภีร์มีเป้าหมายร่วมกัน คือ ลดโทสะ ความพยาบาท และอคติ ทำให้จิตอ่อนโยน สงบ และพร้อมพัฒนาสมาธิกับปัญญา ต่างกันที่น้ำหนักของคำอธิบาย วิมุตติมรรคเด่นด้านความกระชับ เป็นธรรมชาติ และนำไปใช้ได้ง่าย ส่วนวิสุทธิมรรคเด่นด้านลำดับขั้น อุบายแก้อุปสรรค และการทำสมาธิให้มีกำลัง

ข้อค้นพบหลัก รูปแบบที่เหมาะกับธรรมโมลี คือ ‘คลายใจ → ตั้งจิต → แผ่กว้าง → รู้ตามจริง → นำไปใช้’ โดยปรับระยะเวลาและอารมณ์กรรมฐานตามสภาพจิตของผู้ปฏิบัติ

จุดหมายของคู่มือ

• ทำให้หลักคัมภีร์กลายเป็นขั้นตอนปฏิบัติที่ชัดเจน

• ช่วยวิปัสสนาจารย์จัดการฝึกแบบรายครั้ง แบบ 1 วัน หรือแบบต่อเนื่อง 7 วัน

• ช่วยผู้ปฏิบัติสังเกตโทสะ เลือกอารมณ์แผ่เมตตา และประเมินตนอย่างไม่กดดัน

• เชื่อมเมตตาภาวนาเข้ากับชีวิตประจำวันและการเจริญวิปัสสนา

กลุ่มผู้ใช้

พระนิสิต นักศึกษา พระสังฆาธิการ พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนทั่วไป ตลอดจนวิปัสสนาจารย์และผู้จัดกิจกรรมของศูนย์

ระดับ	แนวใช้	เวลาที่แนะนำ
เริ่มต้น	คลายใจ รู้โทสะ แผ่แก่ตนเอง	10–20 นาที
พัฒนา	ขยายสู่คนรัก คนกลาง และบุคคลที่ยาก	20–40 นาที
ต่อยอด	แผ่ไม่จำกัดทิศ รักษาสมาธิและเจริญสติปัญญา	ตามคำแนะนำอาจารย์

1. ฐานความเข้าใจจากสองคัมภีร์

ประเด็น	วิมุตติมรรค	วิสุทธิมรรค
ฐานหลัก	อัปปมัญญา 4 ไตรสิกขา บารมี 10	พรหมวิหาร 4 ไตรสิกขา วิสุทธิ 7
จุดเน้น	ใจไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน เห็นโทษโทสะและคุณขันติ	ฝึกอย่างเป็นลำดับ มีข้อควรระวัง และทำสมาธิให้มั่นคง
ลำดับบุคคล	ตนเอง ⟶ คนรัก/ผู้เคารพ ⟶ คนกลาง ⟶ ศัตรู ⟶ สรรพสัตว์	ตนเอง ⟶ ผู้เป็นที่รัก ⟶ คนกลาง ⟶ คู่เวร แล้วทำใจเสมอกัน

เครื่องมือ	อุบายกำจัดความโกรธ 12 ประการ	อุบายระงับโทสะ การแผ่ไม่เจาะจง เจาะจง และทั่วทุกทิศ
ผลที่มุ่ง	คลายโทสะ จิตอ่อนโยน เป็นฐานสมาธิและปัญญา	อุปจาร/อัปปนาสมาธิ เมตตาเจโตวิมุตติ และบาทฐานวิปัสสนา

เมตตาที่ควรเข้าใจ

• เมตตา คือ ความปรารถนาดี ต้องการให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข โดยไม่เบียดเบียน

• ศัตรูใกล้ คือ ความรักแบบยึดติดหรือราคะ ซึ่งดูคล้ายเมตตาแต่ยังเลือกที่รักมักที่ชัง

• ศัตรูไกล คือ โทสะ พยาบาท และความขัดเคือง ซึ่งขัดกับเมตตาโดยตรง

• ความก้าวหน้าไม่ได้วัดจากถ้อยคำที่ท่อง แต่วัดจากสภาพจิตที่เบาลง ไม่คิดร้าย และวางใจเสมอขึ้น

หลักไม่ฝืน ถ้าเพียงนึกถึงบุคคลใดแล้วโทสะรุนแรง ให้ถอยกลับมาที่ตนเอง ผู้มีพระคุณ ลมหายใจ หรือการรู้กายก่อน ไม่บังคับให้เกิดความรู้สึกที่ยังไม่พร้อม

อานิสงส์ที่คัมภีร์กล่าวไว้

ทั้งสองคัมภีร์กล่าวถึงอานิสงส์ 11 ประการ เช่น หลับและตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รัก จิตเป็นสมาธิเร็ว สีหน้าผ่องใส และไม่หลงสติเมื่อสิ้นชีวิต คู่มือนี้ใช้สาระดังกล่าวเป็นแรงส่งในการฝึก มิใช่เงื่อนไขให้คาดหวังผลทันที

2. รูปแบบบูรณาการ 5 ขั้น

1. คลายใจ

รู้สภาพจิตตามจริง เห็นโทษของโทสะ ระลึกคุณของขันติ และเลือกอารมณ์ที่ทำให้ใจผ่อนคลาย ตามความเรียบง่ายของวิมุตติมรรค

2. ตั้งจิต

กำหนดถ้อยคำหรือความหมายแห่งความปรารถนาดีอย่างต่อเนื่อง ให้จิตอยู่กับอารมณ์เดียวโดยไม่บีบบังคับ

3. แผ่กว้าง

ขยายจากตนเองไปสู่คนรัก คนกลาง บุคคลที่ยาก และสรรพสัตว์ตามลำดับอย่างรอบคอบ ตามระบบของวิสุทธิมรรค

4. รู้ตามจริง

เมื่อจิตสงบ ให้รู้ความเกิด–ดับของความรู้สึก ความจำ ความคิด และความยึดมั่น ไม่ยึดแม้ความสงบหรือภาพบุคคล

5. นำไปใช้

ฝึกเมตตาในคำพูด การฟัง การทำงาน และเมื่อมีความขัดแย้ง เพื่อให้ผลของภาวนาเกิดในชีวิตจริง

สูตรจำง่าย

คลายโดยไม่กด • ตั้งโดยไม่เกร็ง • แผ่โดยไม่เลือก • รู้โดยไม่ยึด • ใช้โดยไม่เบียดเบียน

เกณฑ์ผ่านแต่ละขั้น

ขั้น	สัญญาณพร้อมไปต่อ
คลายใจ	หายใจเป็นปกติ รู้โทสะได้โดยไม่ถูกครอบงำ
ตั้งจิต	อยู่กับความหมายของเมตตาได้ต่อเนื่อง จิตไม่ฝืน
แผ่กว้าง	นึกถึงบุคคลต่างกลุ่มแล้วความลำเอียงลดลง
รู้ตามจริง	เห็นอารมณ์เปลี่ยนแปลง ไม่รีบคว้าหรือผลักไส
นำไปใช้	หยุดก่อนตอบโต้ เลือกคำพูดและการกระทำที่ไม่เบียดเบียน

3. เตรียมก่อนปฏิบัติ

ตรวจความพร้อม 5 ด้าน

☐ สถานที่สงบ อากาศถ่ายเท และปลอดภัย

☐ ตั้งใจรักษาศีลและงดการรบกวนผู้อื่น

☐ ร่างกายไม่หิว อิ่ม หรืออ่อนล้าจนเกินไป

☐ เลือกเวลาที่ไม่ต้องรีบ และปิดสิ่งรบกวน

☐ ยอมรับสภาพจิตปัจจุบันโดยไม่ตัดสินตนเอง

ท่านั่งและท่าทาง

นั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ ให้หลังตรงอย่างผ่อนคลาย มือวางสบาย หลับตาหรือลืมตาต่ำ ๆ ไม่เพ่ง ไม่กลั้นลมหายใจ หากปวดมากให้เปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติ

ประเมินสภาพจิตก่อนฝึก

รายการ	0	1	2	3	4
ความโกรธ/ขัดเคือง	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง
ความตึงเครียด	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก	รุนแรง
ความสงบพร้อมฝึก	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ข้อควรระวัง หากโทสะรุนแรง ควบคุมการกระทำไม่ได้ มีความคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือเกิดความทรงจำสะเทือนใจจนท่วมท้น ให้หยุดการฝึก อยู่กับบุคคลที่ไว้ใจ และขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การภาวนาไม่แทนการรักษาทางการแพทย์

ถ้อยคำภาวนา—เลือกให้มีความหมาย

• ขอให้ข้าพเจ้าปลอดจากเวรและการเบียดเบียน

• ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกาย สุขใจ และรักษาตนได้

• ขอให้ท่าน/สัตว์ทั้งหลายปลอดจากเวร มีความสุขและรักษาตนได้

อาจปรับถ้อยคำให้เป็นธรรมชาติ แต่ไม่ใช้คำที่ปลุกความอยาก ครอบครอง หรือบังคับให้เหตุการณ์เป็นดังใจ

4. บทปฏิบัติพื้นฐาน 20 นาที

นาที 0–3 ตั้งกายและรู้ลมหายใจ

รับรู้จุดสัมผัสของกาย หายใจตามธรรมชาติ รู้ว่าใจสงบหรือฟุ้ง โดยไม่แก้ทันที

นาที 3–6 คลายโทสะ

หากมีความขัดเคือง ให้รู้ตรง ๆ ว่า ‘กำลังโกรธ’ ระลึกว่าโทสะเผาใจตนก่อน แล้วตั้งเจตนาไม่เบียดเบียน

นาที 6–11 เมตตาต่อตนเอง

นึกถึงตนเองในฐานะผู้ต้องการความสุขเช่นเดียวกับทุกชีวิต กล่าวถ้อยคำช้า ๆ ให้ความหมายซึมลงในใจ

นาที 11–15 ผู้มีพระคุณหรือคนที่รัก

เลือกบุคคลที่นึกถึงแล้วเกิดความเคารพหรืออบอุ่นได้ง่าย แผ่ความปรารถนาดีโดยไม่ยึดติด

นาที 15–18 บุคคลเป็นกลาง

เลือกผู้ที่รู้จักแต่ไม่รักไม่ชัง เห็นว่าเขาก็ปรารถนาสุขและไม่ต้องการทุกข์

นาที 18–20 แผ่กว้างและวางอารมณ์

แผ่แก่ผู้ที่อยู่ใกล้ ไกล และสรรพสัตว์ จากนั้นหยุดถ้อยคำ รู้สภาพจิตและกายตามจริง

สำหรับผู้เริ่มต้น ยังไม่ต้องนำ ‘คู่เวร’ มาเป็นอารมณ์ในครั้งแรก ให้สร้างฐานเมตตาที่มั่นคงก่อน และฝึกบุคคลที่ยากภายใต้คำแนะนำของอาจารย์

บันทึกหลังฝึก

☐ ก่อนฝึก ใจมีลักษณะอย่างไร

☐ ช่วงใดเมตตาเกิดง่ายที่สุด

☐ ช่วงใดเกิดความฝืน โทสะ ราคะ หรือฟุ้งซ่าน

☐ หลังฝึก ความโกรธและความสงบเปลี่ยนแปลงอย่างไร

☐ ครั้งต่อไปควรปรับอะไรหนึ่งอย่าง

5. การขยายเมตตาอย่างเป็นลำดับ

ลำดับบุคคล

ลำดับ	อารมณ์	แนวสังเกต
1	ตนเอง	ไม่ใช่เอาตัวเป็นใหญ่แต่สร้างฐานใจที่รู้จักความสุขและความไม่เบียดเบียน
2	ผู้มีพระคุณ/คนที่รัก	ให้ความอบอุ่นเกิดง่าย ระวังความห่วงหรือความยึดติด
3	บุคคลเป็นกลาง	ฝึกเห็นคุณค่าของชีวิตที่เราเคยมองผ่าน
4	บุคคลที่ยาก/คู่เวร	ทำเมื่อพร้อม มุ่งไม่คิดร้าย ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือกลับไปใกล้ชิด
5	สรรพสัตว์และทุกทิศ	ขยายความไม่แบ่งฝ่าย ให้ความปรารถนาดีไม่มีประมาณ

การทำลายขอบเขต

เมื่อแผ่แก่ตนเอง คนรัก คนกลาง และบุคคลที่ยากได้คล่อง ให้สังเกตว่าจิตยังลำเอียงหรือไม่ เป้าหมายคือทำความปรารถนาดีให้เสมอกัน มิใช่ทำความสัมพันธ์ภายนอกให้เหมือนกันทุกคน ผู้ปฏิบัติยังคงมีขอบเขตที่ปลอดภัยได้

การแผ่ 3 แบบตามแนววิสุทธิมรรค

• **ไม่เจาะจง** สัตว์ทั้งหลาย ปาณชาติทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย

• **เจาะจงเป็นหมวด** สตรี บุรุษ อริยชน อนารยชน เทวดา มนุษย์ และหมู่สัตว์ตามที่คัมภีร์จำแนก

• **ทั่วทุกทิศ** ตะวันออก ตะวันตก เหนือ ใต้ ทิศเฉียง เบื้องบน และเบื้องล่าง

ความเมตตาไม่ลบเขตแดน การไม่พยาบาทไม่ได้แปลว่าต้องยอมรับความรุนแรง ให้อภัยทันที หรือกลับไปอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เมตตาควรอยู่ร่วมกับปัญญา ศีล และการป้องกันอันเหมาะสม

6. เมื่อความโกรธเกิด ชุดอุบายใช้งาน

งานวิจัยกล่าวถึงอุบายกำจัดความโกรธ 12 ประการในวิมุตติมรรค และอุบายระงับโทสะอย่างละเอียดในวิสุทธิมรรค คู่มือนี้จัดกลุ่มใหม่เพื่อเลือกใช้ได้ง่าย ดังนี้

กลุ่มอุบาย	วิธีใช้ทันที	หลักที่พัฒนา
หยุดไฟ	หยุดพูด/ทำ รู้กาย หายใจ และเว้นระยะจากเหตุการณ์	สติ–ศีล
เห็นโทษ	พิจารณาว่าความโกรธทำใจเศร้าหมองและชักนำการเบียดเบียน	สัมปชัญญะ
เห็นคุณ	ระลึกคุณหรือความดีบางประการของอีกฝ่าย โดยไม่ปฏิเสธความผิด	เมตตา–กตัญญู
เห็นกรรม	ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเรารับผิดชอบเจตนาและการกระทำของเรา	ปัญญา
เห็นสังขาร	แยกกาย–เวทนา–ความจำ–ความคิดเห็นว่าอารมณ์เกิดแล้วเปลี่ยน	วิปัสสนา
ทำความดี	ให้ทาน ช่วยเหลือ หรือใช้ถ้อยคำไม่ทำร้ายเมื่อเหมาะสม	ศีล–บารมี
ขยายมุมมอง	ระลึกความยาวนานของสังสารวัฏและความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์	กรุณา–อุเบกขา

ขั้นฉุกเฉิน 90 วินาที

1. หยุด

ยังไม่ส่งข้อความ ไม่โต้ตอบ และไม่ตัดสินใจสำคัญ

2. รู้

บอกตนเองว่า ‘นี่คือโทสะ’ แล้วรู้จุดร้อน เกร็ง หรือเต้นในกาย

3. ไม่เติม

หยุดเล่าเรื่องซ้ำชั่วคราว กลับมารู้ลมหายใจหรือเท้าสัมผัสพื้น

4. ตั้งเจตนา

อย่างน้อยที่สุดขอไม่ให้ตนทำร้ายใครในขณะนี้

5. เลือก

เมื่อกำลังโทสะลดลง จึงเลือกอุบายที่เหมาะหรือไปสอบอารมณ์กับอาจารย์

7. แผนฝึกต่อเนื่อง 7 วัน

วัน	หัวข้อ	ภาคปฏิบัติ
1	รู้จักเมตตาและโทสะ	ลมหายใจ + เมตตาตนเอง 15 นาที
2	คุณของขันติ	ตนเอง + ผู้มีพระคุณ 20 นาที
3	ขยายวง	คนรัก + คนกลาง 25 นาที
4	รู้ศัตรูใกล้–ไกล	สังเกตราคะ/โทสะ 25 นาที
5	บุคคลที่ยาก	ฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป 30 นาที
6	ทุกทิศ	แผ่ไม่เจาะจงและทั่วทิศ 30 นาที
7	เมตตากับปัญญา	เมตตา 20 + รู้เกิดดับ 10 นาที

ตารางรายวันสำหรับศูนย์

เวลา	กิจกรรม
05.00–06.00	ทำวัตร/นั่งภาวนา เมตตาต่อตนเองและสรรพสัตว์
08.30–09.30	เรียนหลักคัมภีร์และสาธิตอุบาย
09.45–10.30	ฝึกตามหัวข้อประจำวัน
13.00–14.00	เดินจงกรม รู้กายและรักษาเจตนาไม่เบียดเบียน
15.00–16.00	กลุ่มย่อย/สอบอารมณ์
18.00–19.00	ทบทวน แผ่เมตตาทั่วทิศ และบันทึกผล

การปรับรายบุคคล โทสะจริตอาจใช้เมตตาเป็นฐานเด่น ผู้ฟุ้งซ่านมากควรใช้อานาปานสติหรือรู้กายก่อน ผู้มีแนวโน้มยึดติดต้องระวังการใช้บุคคลที่รักเป็นอารมณ์นานเกินไป

8. คู่มือสำหรับวิปัสสนาจารย์

ก่อนสอน

☐ สอบถามประสบการณ์เดิม สุขภาพกายใจ และสิ่งกระทบใจที่สำคัญเท่าที่จำเป็น

☐ ชี้ความต่างระหว่างเมตตา ความสงสาร ความรักยึดติด และการยอมจำนน

☐ กำหนดสัญญาณให้ผู้ปฏิบัติขอพักหรือขอพบอาจารย์

☐ ไม่เร่งให้ใช้คู่เวรเป็นอารมณ์ และไม่ตีความสภาวะสูงเกินข้อมูล

ระหว่างสอน

• ใช้คำสั้น ช้า และเว้นความเงียบให้ผู้ปฏิบัติทำงานกับประสบการณ์จริง

• เริ่มจากวิมุตติมรรคเพื่อให้ใจเปิดและเห็นโทษโทสะแล้วเสริมโครงสร้างวิสุทธิมรรค

• ย้ำให้รู้ทั้งเมตตาและอุปสรรค ไม่กดความโกรธไว้ใต้ถ้อยคำภาวนา

• ประเมินจากความไม่เบียดเบียน ความตั้งมั่น และการลดอคติ มากกว่าประสบการณ์พิเศษ

เกณฑ์ส่งต่อ / หยุดฝึก

หยุดหรือปรับการฝึกเมื่อผู้ปฏิบัติมีความทุกข์เพิ่มต่อเนื่อง นอนไม่หลับมาก มีอาการแตกตื่น สูญเสียการรับรู้ปัจจุบัน หรือเสี่ยงทำร้ายตนเอง/ผู้อื่น และประสานความช่วยเหลือที่เหมาะสม

คำถามสอบอารมณ์

ด้าน	คำถาม
อารมณ์	เมื่อใช้ถ้อยคำ เมตตาเกิดเป็นความรู้สึก ความหมาย หรือเพียงเสียงท่อง
อุปสรรค	มีโทสะ ราคะ ง่วง ฟุ้ง หรือความกลัวเกิดตรงช่วงใด
กาย	กายผ่อนคลายหรือถูกบังคับ มีอาการที่ควรพัก หรือไม่
ลำดับบุคคล	บุคคลใดง่าย/ยาก เพราะอะไร และควรถอยกลับขั้นใด
ปัญญา	เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์หรือยึดความสงบไว้
ชีวิตจริง	หลังฝึก การพูดและการตอบสนองต่อความขัดแย้งเปลี่ยนอย่างไร

9. การประเมินผล

แบบประเมินก่อน – หลัง (0 – 4)

รายการ	ก่อน	หลัง
รู้ทันโทสะก่อนพูดหรือทำ	_____	_____
ลดความคิดพยาบาทได้	_____	_____
มีความปรารถนาดีต่อตนเองโดยไม่ตามใจตน	_____	_____
วางใจต่อคนรัก คนกลาง และคนที่ยากได้เสมอขึ้น	_____	_____
จิตสงบและอยู่กับอารมณ์ได้ต่อเนื่อง	_____	_____
นำเมตตาไปใช้กับคำพูดและการกระทำ	_____	_____

เกณฑ์คะแนน: 0 = ยังไม่เกิด, 1 = เกิดเล็กน้อย, 2 = เกิดบางครั้ง, 3 = เกิดสม่ำเสมอ, 4 = มั่นคงชัดเจน

ตัวชี้วัด 4 มิติ

- **จิตใจ:** โทสะ ความตึงเครียด และความพยาบาทลดลง
- **สมาธิ:** ตั้งจิตได้เร็วขึ้น ต่อเนื่องขึ้น และกลับมาได้เมื่อเผลอ
- **ปัญญา:** เห็นอารมณ์เกิด–ดับ แยกความจริงจากเรื่องที่คิดปรุง
- **สังคม:** ฟังดีขึ้น พูดไม่ทำร้าย ลดอคติ และจัดการความขัดแย้งอย่างรับผิดชอบ

บันทึกสั้นหลังการฝึก

☐ วันนี้ฝึก _____ นาที อารมณ์หลัก _____

☐ สิ่งที่สังเกตในกาย/ใจ _____

☐ อุปสรรคและอุบายที่ใช้ _____

☐ การกระทำที่สะท้อนเมตตาในวันนี้ _____

☐ ประเด็นที่จะสอบอารมณ์ _____

10. บทนำภาวนาสำหรับผู้นำฝึก

บทนำ 10 นาที

ขอให้จัดกายให้อยู่ในท่าที่มั่นคงและผ่อนคลาย... รู้ว่ากายกำลังนั่ง... รู้ลมหายใจตามธรรมชาติ... ไม่ต้องทำใจให้เป็นอย่างใด เพียงรู้สภาพที่มีอยู่

ระลึกถึงตนเองในฐานะชีวิตหนึ่งที่ปรารถนาความสุขและไม่ต้องการความทุกข์... ค่อย ๆ ตั้งความหมายว่า 'ขอให้ข้าพเจ้าปลอดจากเวรและการเบียดเบียน... ขอให้มีความสุขกายสุขใจ... ขอให้รักษาตนได้'

ถ้อยคำไม่ชัดไม่เป็นไร ให้รู้เจตนาที่ไม่คิดร้าย... หากใจต่อต้าน ให้รู้การต่อต้าน แล้วกลับมาที่กายและลมหายใจ...

เมื่อใจอ่อนลง นึกถึงผู้มีพระคุณหรือบุคคลที่ทำให้ความปรารถนาดีเกิดง่าย... 'ขอให้ท่านปลอดจากเวร... มีความสุข... และรักษาตนได้'...

ค่อย ๆ ขยายความปรารถนาดีแก่ผู้คนรอบตัว แก่ชีวิตที่เรารู้จักและไม่รู้จัก... แล้ววางถ้อยคำ รู้กาย รู้ใจตามจริง...

บทแผ่ทั่วทิศ

ขอสัตว์ทั้งหลายทางทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเฉียง เบื้องบน และเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข และรักษาตนเถิด

น้ำเสียงของผู้นำ อ่านช้ากว่าการพูดปกติ เว้น 1–2 ลมหายใจระหว่างวลี ไม่ชี้นำว่าผู้ปฏิบัติ ‘ต้อง’ รู้สึกอบอุ่น และเปิดพื้นที่ให้ประสบการณ์แตกต่างกัน

ภาคผนวก: สรุปพร้อมใช้

บัตรเตือนใจเมื่อโทสะเกิด

หยุด	รู้	ไม่เติม	ตั้งเจตนา	เลือก
หยุดคำและการกระทำ	รู้กายและชื่ออารมณ์	ไม่เล่าเรื่องซ้ำชั่วคราว	อย่างน้อยไม่เบียดเบียน	ใช้อุบายหรือขอแนะนำ

เช็กลิสต์ (Checklist) คุณภาพการจัดกิจกรรม

☐ มีวัตถุประสงค์และระดับผู้เรียนชัดเจน

☐ มีช่วงปูพื้นคัมภีร์ควบคู่การลงมือฝึก

☐ เริ่มจากตนเองและอารมณ์ที่ปลอดภัย

☐ มีเวลาสำหรับเดินจงกรม พัก และสอบอารมณ์

☐ อธิบายศัตรูใกล้ – ศัตรูไกลและข้อควรระวัง

☐ ประเมินผลทั้งจิต สมาธิ ปัญญา และการใช้ในชีวิต

☐ มีช่องทางช่วยเหลือเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความทุกข์รุนแรง

การประยุกต์ใช้เมตตากรรมฐานในศูนย์ธรรมโมลีควรผสานความกระชับและเป็นธรรมชาติของวิมุตติมรรคเข้ากับความละเอียดเป็นระบบของวิสุทธิมรรค เริ่มจากการเห็นโทษของโทสะ คุณของขันติ และการสร้างความปรารถนาดีต่อตนเอง จากนั้นขยายไปสู่บุคคลประเภทต่าง ๆ จนลดความลำเอียงและแผ่ได้ไม่มีประมาณ เมตตาที่ฝึกอย่างเหมาะสมช่วยเยียวยาใจ ลดอคติ ทำให้สมาธิมีกำลัง และเป็นบาทฐานของการรู้ตามจริง ทั้งนี้ต้องปรับตามจริต สภาพจิต และอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้สอนเมื่อเข้าสู่การฝึกขั้นลึก

“งานวิจัยเรื่อง: “การประยุกต์ใช้เมตตากรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคในศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี” เสนอ METTA Model: กระบวนการ 5 ขั้นที่สังเคราะห์จากงานวิจัยดังนี้

M — Mind Relaxation (คลายใจ) รู้สภาพจิต เห็นโทษของโทสะ ระลึกคุณของขันติ และทำใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งคู่มือกำหนดเป็นขั้นเริ่มต้นของกระบวนการ

E — Establishing the Mind (ตั้งจิต) ตั้งเจตนาแห่งความปรารถนาดี กำหนดความหมายหรือถ้อยคำเมตตาอย่างต่อเนื่อง โดยไม่บีบบังคับจิต

T — Transcending Boundaries (แผ่กว้าง) ขยายเมตตาจากตนเองไปยังคนรัก คนกลาง บุคคลที่ยาก และสรรพสัตว์อย่างเป็นลำดับ

T — Truth Awareness (รู้ตามจริง) เมื่อจิตสงบแล้ว รู้ความเกิด–ดับของความรู้สึก ความจำ ความคิด และความยึดมั่น โดยไม่ยึดแม้ความสงบ

A — Application **(นำไปใช้)** นำเมตตาไปประยุกต์ในการพูด การฟัง การทำงาน และการเผชิญความขัดแย้ง เพื่อเชื่อมการภาวนากับชีวิตจริง

สรุปโครงสร้างได้ดังนี้

ฐานคัมภีร์

วิมุตติมรรค + วิสุทธิมรรค

↓

การบูรณาการองค์ความรู้

ความเรียบง่ายเชิงปฏิบัติ + ความละเอียดเชิงระบบ

↓

METTA Model

M คลายใจ ⟶ E ตั้งจิต ⟶ T แผ่กว้าง ⟶ T รู้ตามจริง ⟶ A นำไปใช้

↓

ผลลัพธ์ 4 มิติ

จิตใจ ⟶ สมาธิ ⟶ ปัญญา ⟶ สังคม

ฐานคัมภีร์

วิมุตติมรรค

วิสุทธิมรรค

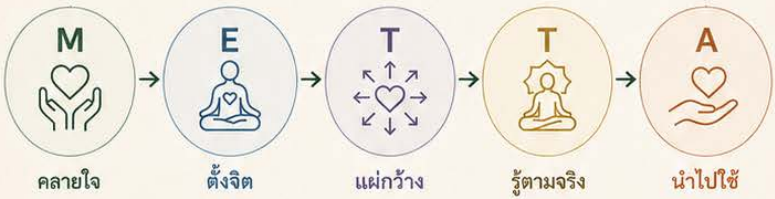
↓

การบูรณาการองค์ความรู้

ความเรียบง่ายเชิงปฏิบัติ + ความละเอียดเชิงระบบ

↓

METTA Model



↓

ผลลัพธ์ 4 มิติ

